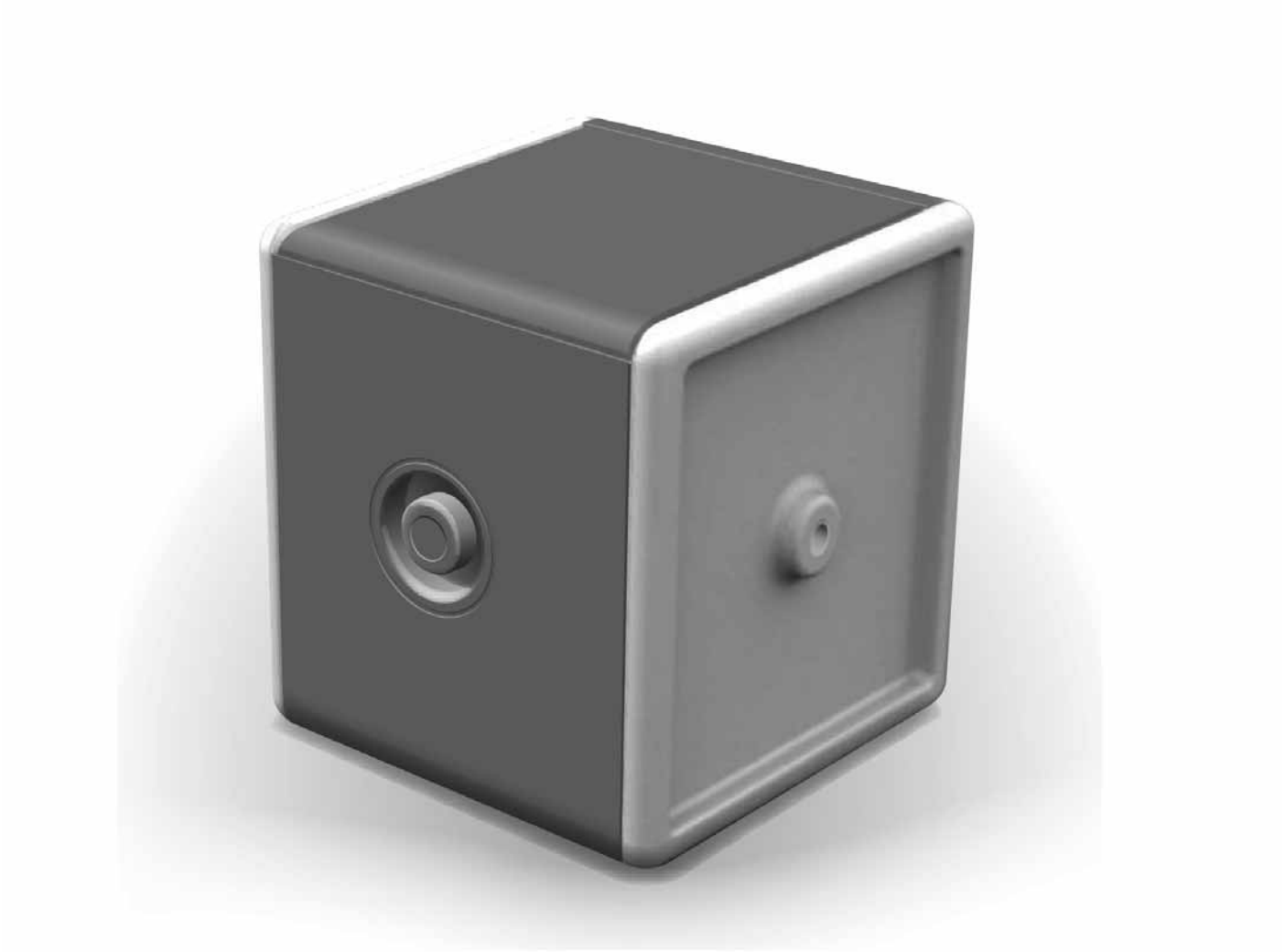
FITNESS CUBE

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书



DOMYOS

FITNESS CUBE

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
A se păstra instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

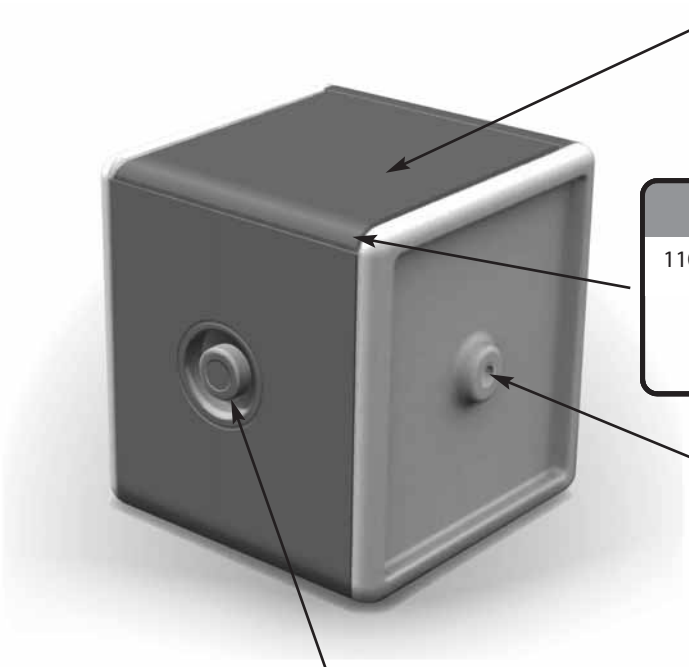
DOMYOS

decathlon creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

Réf. pack : 0199.402 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



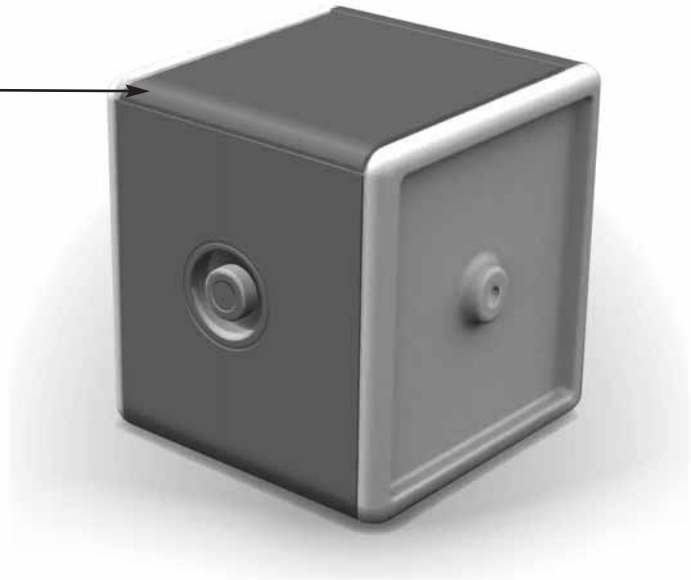
Coussin de siège dépliable • Folding seat cushion
Cojín de asiento desplegable • Sitzkissen ausklappbar
Cuscino del sedile apribile • Uitvouwbaar zitkussen
Almofada de assento desdobrável • Składana poduszka na siedzenie • Kihajtható üléspárna • Мягкое складное сиденье • Αναδιπλούμενο μαξιλάρι καθίσματος • Pernă de scaun extensibilă • Rozložiteľný vankúš sedáka • Rozložitelný polštář sedáku • 有弹性坐垫

Câbles de tirage • Pull cables
Cables de tracción • Zugkabel
Cavi di trazione • Trekkabels
Cabos de tracção • Kable mocujące
Kábel bicepszezéshez • Тросы Καλώδια έλξης • Cabluri de tracțiune
Káble na stiahnutie • Kabely na utažení • 牵引绳索

Bouton de réglage de la résistance • Resistance adjustment knob
Botón de ajuste de la resistencia • Einstellknopf des Widerstandes
Pulsante di regolazione della resistenza • Regelknop voor de weerstand Botão de regulação da resistência • Przycisk regulacji obciążenia • Az ellenállás beállítására szolgáló gomb • Ручка регулировки сопротивления • Πλήκτρο ρύθμισης της αντίστασης • Buton de reglare a rezistenței • Tlačidlo na nastavenie závažia • Tlačítko pro nastavení závaží • 用于支撑的可调节按钮

Banc dépliable • Folding bench
Banco desplegable • Ausklappbare Bank
Panca apribile • Uitvouwbare bank
Banco desdobrável • Ławka rozkładana
Kihajtható pad • Складная скамья Αναδιπλούμενος πάγκος • Bancă extensibilă
Rozložiteľná lavica • Rozložitelná lavice
有弹性长凳

Poignée d'ouverture du banc • Bench opening handle
Empuñadura de abertura del banco • Öffnungsgriff der Bank
Maniglia di apertura della panca • Handvat om de bank te openen
Pega de abertura do banco • Uchwyt otwierania ławki
Fogantyú a pad szétnyitásához • Ручка для раскрытия скамьи Λαβή ανοίγματος πάγκου • Mâner de deschidere a băncii
Rukoväť otvárania lavičky • Držadlo pro otevøení lavice
打开长凳的把手



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- **Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.**
- **Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.**
- **Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.**
- **Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.**
- **Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.**

FIGYELMEZTETÉS

- **A szerkezet helytelen használata súlyos sérüléshez vezethet**
- **Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást**
- **Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek**
- **Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik**
- **Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alkatrészektől**

Предупреждение

- **Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения**
- **Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации**
- **Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ**
- **Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.**
- **Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить**
- **Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата**

Προειδοποίηση

- **Η ακατάλληλη χρήση του προϊόντος εγκυ ονεί κίνδυνο σοβαρού τραυ ατισ ού.**
- **Πριν από κάθε χρήση, διαβάστε προσεχτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε όλες τις προφυλάξεις και τις οδηγίες που περιέχουν.**
- **Μην επιτρέπετε τη χρήση του ηχανή ατος από παιδιά και κρατήστε τα ακριά από αυτό.**
- **Εάν κάποιο αυτοκόλλητο έχει καταστραφεί, είναι δυσανάγνωστο ή λείπει, θα πρέπει να αντικατασταθεί**
- **Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα αλλιά σας σε κινητά εξαρτή ατα**

ATENȚIE

- **Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.**
- **Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate**
- **Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.**
- **Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.**
- **Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți**
- **Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.**

UPOZORNENIE

- **Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.**
- **Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.**
- **Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.**
- **V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.**
- **Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.**

UPOZORNĚNÍ

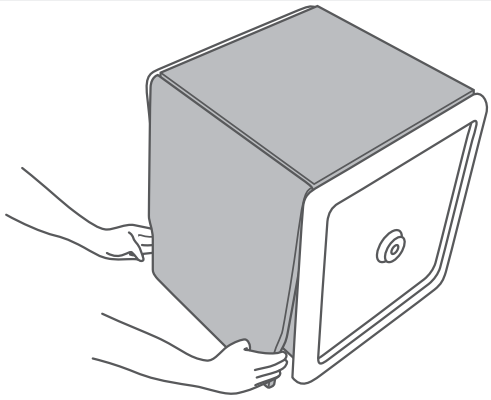
- **Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.**
- **Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.**
- **Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.**
- **Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.**
- **Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.**

注意

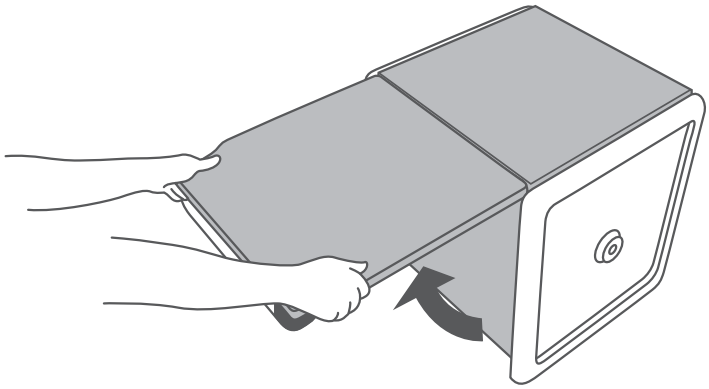
- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

DÉPLIAGE DU BANC • OPENING OUT THE BENCH • DESPLIEGUE DEL BANCO • AUSKLAPPEN DER BANK • ESTENSIONE DELLA PANCA • HET OPENVOUWEN VAN DE BANK • DESDOBRAMENTO DO BANCO • ROZKŁADANIE ŁAWKI • A PAD SZÉTNYITÁSA • РАСКЛАДЫВАНИЕ СКАМЬИ • Αναδίπλωση Πάγκου • DEPLIEREA BĂNCII • ROZLOŽENIE LAVIČKY • ROZLOŽENÍ LAVICE • 展开长凳

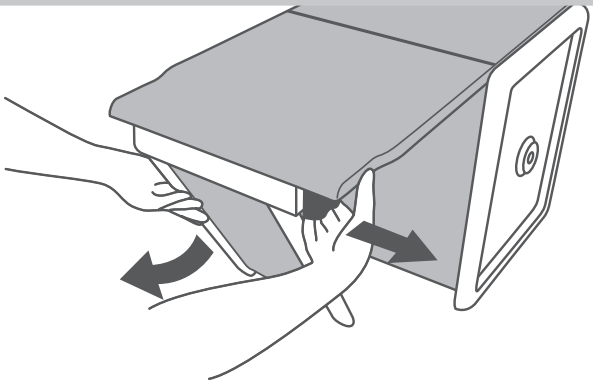
1



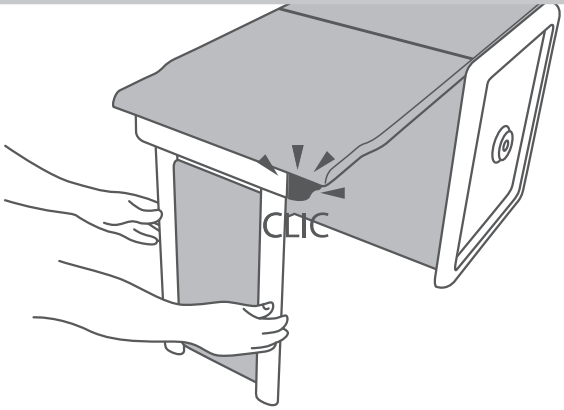
2



3

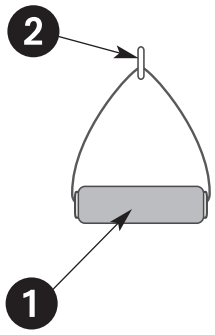


4



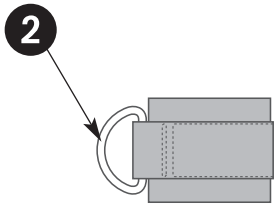
Poignée simple de tirage
Simple pull handle

Empuñadura simple de tracción • Einfacher Zuggriff • Impugnatura semplice di trazione • Eenvoudig trekhandvat • Pega simples de tracção • Uchwyt pojedynczy do pociągania • Sima fogantyú bicepszezéshez • Ручка для тяги • Απλή λαβή έλξης • Mâner simplu de tracțiune • Jednoduché držadlo na ťahanie • Jednoduché držadlo pro tažení • 牵引简易手柄



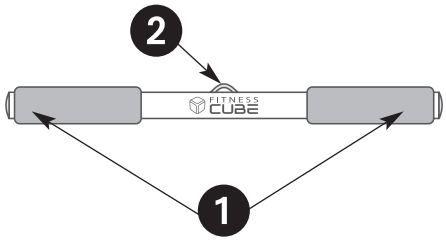
Sangle de cheville
Ankle strap

Correa de tobillo • Fußgelenksgurt • Cavigliera • Enkelband • Correia da cavilha • Opaska kołka ustalającego • Bokaheveder • Ремешок на лодыжку • Ζώνη αστραγάλων • Curea de gleznă • Popruh na členok • Popruh na kotník • 脚踝固定皮带



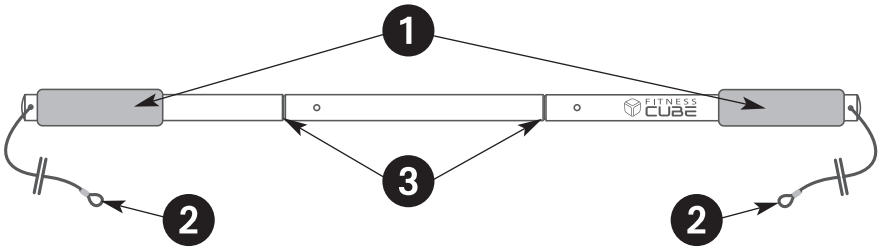
Barre courte de tirage
Short pull bar

Barra corta de tracción • Kurze Zugstange • Barra corta di trazione • Korte trekstaaf • Barra curta de tracção • Krótki drążek treningowy • Rövid lehúzókar • Перекладина для тяги короткая • Κοντή μπάρα έλξης • Bară scurtă de tracțiune • Krátka tyč na zdvíhanie • Krátká tyč na zvedání • 牵引短棒



Barre longue de tirage
Long pull bar

Barra larga de tracción • Lange Zugstange • Barra lunga di trazione • Lange trekstaaf • Barra longa de tracção • Długi drążek treningowy • Hosszú lehúzókar • Перекладина для тяги длинная • Μακριά μπάρα έλξης • Bară lungă de tracțiune • Dlhá tyč na zdvíhanie • Dlouhá tyč na zvedání • 牵引长棒



1

Mousse de protection antidérapante.
Non-slip protective foam
Espuma de protección antideslizante
Rutschfeste Schutzpolsterung
Schiuma di protezione antiscivolo
Beschermingsmousse met antislip
Espuma de protecção antiderrapante
Gąbka ochronna przeciwpoślizgowa
Csúszásgátló, védő habanyag
Нескользкий защитный пеноматериал
Αντιολισθητικός προστατευτικός αφρός
Spumă de protecție antiderapantă
Protišmyková ochranná pena
Protiskluzová ochranná pěna
防滑保护海绵

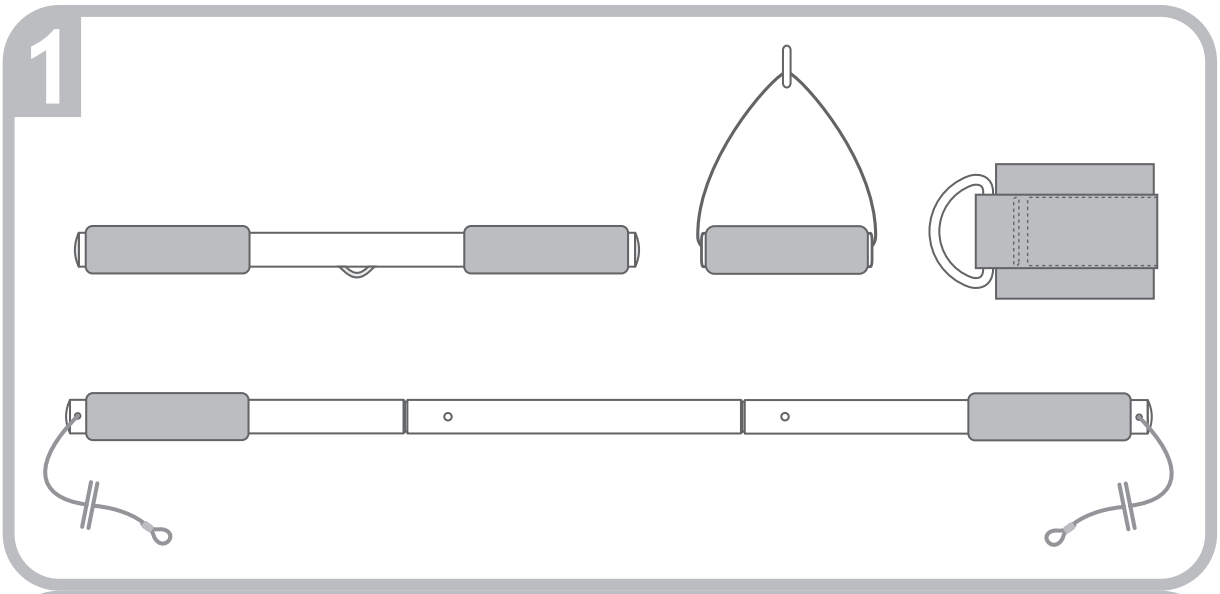
2

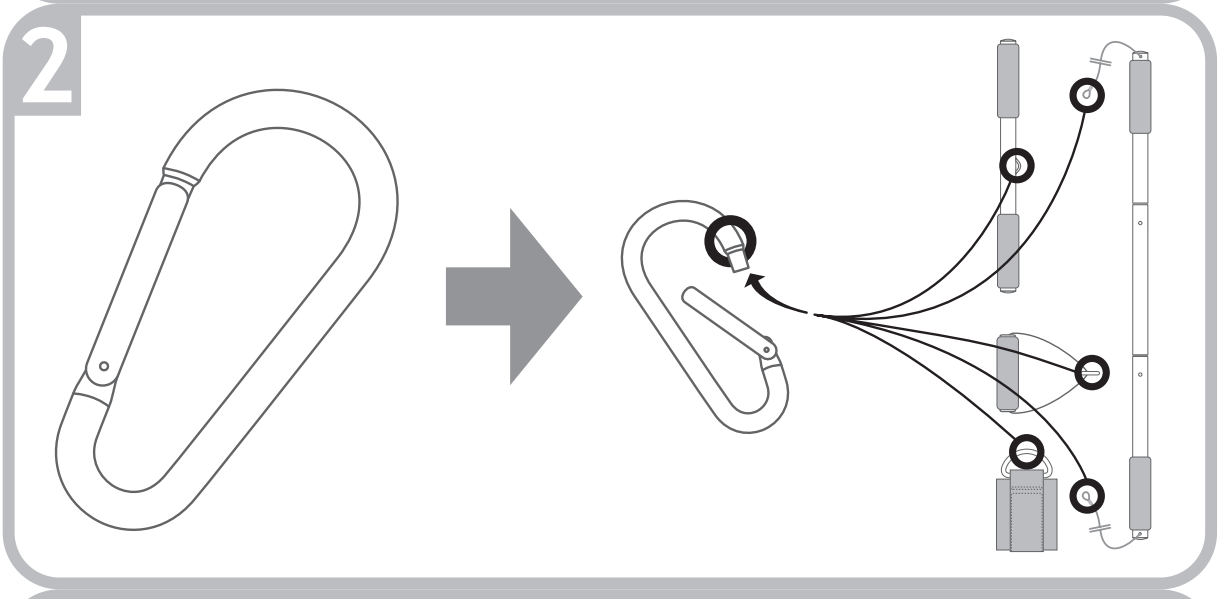
Anneau d'accroche du câble.
Cable attachment ring
Anillo de enganche del cable
Kabel-Befestigungsring
Anello di aggancio del cavo
Bevestigingsring van de kabel
Anel de fixação do cabo
Pierścień do zaczepienia kabla
Kábelakasztó gyűrű
Кольцо для крепления троса
Κρίκος στερέωσης καλωδίου
Inel de prindere a cablului
Krúžok na zavesenie kábla
Kroužek pro zavěšení kabelu
绳索的悬挂环

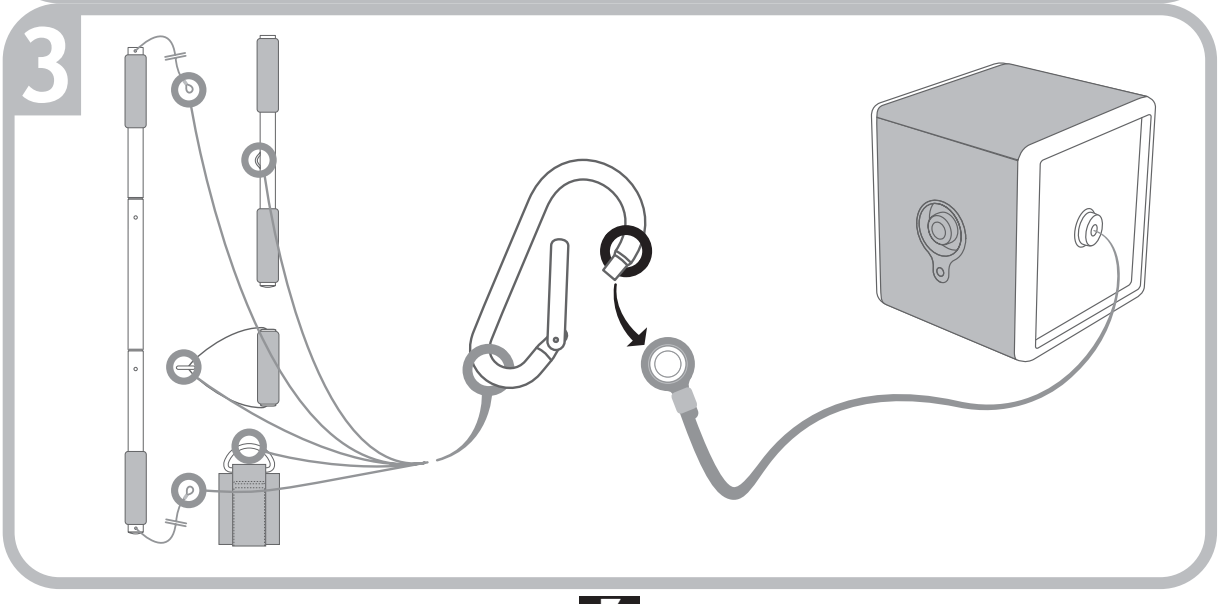
3

Points de pliage.
Fold points
Puntos de plegado
Klappstellen
Punti di piegatura
Plooipunten
Pontos de dobragem
Punkty składania
Összehajtási pontok
Точки складывания
Σημεία αναδίπλωσης
Puncte de pliere
Body na rozloženie
Body pro rozložení
可折迭处

MONTAGE DES ACCESSOIRES SUR LE FITNESS CUBE • ATTACHING ACCESSORIES TO THE FITNESS CUBE MONTAJE DE LOS ACCESORIOS SOBRE EL FITNESS CUBE • MONTAGE DER ZUBEHÖRTEILE AM FITNESS CUBE • MONTAGGIO DEGLI ACCESSORI SUL FITNESS CUBE • MONTEREN VAN DE ACCESSOIRES OP DE FITNESS CUBE • MONTAGEM DOS ACESSÓRIOS NO FITNESS CUBE • MONTAŻ AKCESORIÓW W URZĄDZENIU FITNESS CUBE • A KELLÉKEK FELSZERELÉSE A FITNESS CUBE-RE • МОНТАЖ АКСЕССУАРОВ НА FITNESS CUBE • Τοποθέτηση αξεσουάρ στο Fitness Cube • MONTAREA ACCESORIILOR PE FITNESS CUBE • MONTÁŽ PRÍSLUŠENSTVA NA FITNESS CUBE • MONTÁŽ PŘÍSLUŠENSTVÍ NA FITNESS CUBE • 在FITNESS CUBE上安装配件







Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme.
Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Vous pouvez nous retrouver également sur www.DOMYOS.com
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

Le FITNESS CUBE est un appareil de tonification musculaire compact et polyvalent.
L'entraînement sur ce type d'appareil vise à :
Tonifier l'ensemble de votre masse musculaire par un travail localisé muscle par muscle.

AVERTISSEMENTS

Avertissement : pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toutes responsabilités concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du produit en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil.
7. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
8. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, …)
9. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
10. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
11. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
12. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
13. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
14. Ne bricolez pas votre produit.
15. Toute opération de démontage du produit doit être effectuée par un technicien de votre magasin d'achat.
16. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres

SECURITE

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation. DECATHLON décline toutes responsabilités pour toutes blessures corporelles ou dommages infligés aux biens résultant de l'utilisation de ce produit.

ENTRETIEN

Pour éviter que la transpiration n'agresse la sellerie, utilisez une serviette pour la recouvrir ou essuyez la après chaque utilisation.
Si vous souhaiter nettoyer votre FITNESS CUBE utilisez un chiffon sec ou une éponge humide et de l'eau claire.

UTILISATION

Pour un entraînement optimal, il convient de suivre les recommandations suivantes :

- Si vous êtes débutant, commencez à vous entraîner pendant plusieurs semaines avec une résistance légère pour habituer votre corps au travail musculaire.
- Echauffez-vous avant chaque séance par un travail cardio-vasculaire, des séries au niveau de résistance le plus faible ou des exercices au sol d'échauffement et d'étirements. Augmentez les charges progressivement.
- Effectuez tous les mouvements avec régularité, sans à-coup.
- Gardez toujours le dos plat. Evitez de creuser ou d'arrondir le dos pendant les mouvements.

Pour un débutant, travaillez par séries de 10 répétitions, en général 4 séries par exercice avec un temps de récupération minimum entre chaque série (ce temps de récupération peut être défini par votre médecin lors de votre visite de contrôle). Alternez les groupes musculaires. Ne travaillez pas tous les muscles chaque jour mais répartissez votre entraînement sur plusieurs jours.

Quel que soit l'exercice que vous réalisez :
Expirez en réalisant votre effort.
Inspirez en relâchant votre effort.

RÉGLAGE

Votre FITNESS CUBE vous offre la possibilité de faire varier votre intensité de résistance sur 8 niveaux.
La position 1 correspond à la résistance la moins élevée et la position 8 à la plus élevée.
La seule manipulation que vous ayez à faire est de tourner le bouton se situant sur la face avant dans le sens des aiguilles d'une montre.
Ne commencez jamais votre entraînement sans réaliser de mouvements d'échauffements sans résistance.

GARANTIE

DECATHLON garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et enfin la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acheteur.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être réceptionnés par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés (1 magasin DECATHLON par exemple), en port payé, accompagnés de la preuve d'achat.

Cette garantie ne s 'applique pas en cas de :

- Dommage causé lors du transport.
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale.
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DOMYOS.
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné.

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France